

Wir gestalten unser Muskeltraining selbst

Anlage Fitness/Gesundheit

Peter Pa, September 2003

Fitness/Gesundheit

Begriffsbestimmung:

Der Begriff Fitness stammt aus dem Englischen und steht für Gesundheit, Tauglichkeit, Tüchtigkeit.... Bei uns verwendet man häufig den Begriff im Zusammenhang mit der Fähigkeit den verschiedensten Anforderungen (Beruf, Freizeit, Sport, Schule etc.) gewachsen zu sein. Darüber hinaus verbindet man damit die Fähigkeit nach stärkeren Belastungen schnell wieder in den Ausgangszustand/Ruhezustand zurückzukommen.

Nach Röthig, Sportwissenschaftliches Lexikon, wird Fitness (F) allgemein als die Lebens- tauglichkeit des Menschen sowie dessen aktuelle Eignung für beabsichtigte Handlungen bezeichnet. Dies wiederum ist sehr stark abhängig von den aktuellen Lebensbedingungen, dem Lebenskonzept der Person sowie der Gesellschaft. So benötigt z.B. ein Bauer im Hochland von Peru eine andere Fitness als ein Büroangestellter in einer Dienstleistungsgesellschaft.

Im Sport hat die Dimension körperliche bzw. motorische F. eine besondere Bedeutung. In Abhängigkeit von verschiedenen Wertbezügen, wie z.B. – Jugendlichkeit – Schönheit – Leistung – Gesundheit etc. haben sich unterschiedliche Konzepte der F. entwickelt. Die gemeinsame „Plattform“ ist die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit, aber deren Gewichtung (vermehrtes Krafttraining bis hin zum Bodybuilding, vermehrtes Ausdauertraining bis hin zum Triathlon) kann sehr unterschiedlich sein.

Fitnesskonzepte/Fitnessbewegungen:

- Prävention gegenüber Krankheiten (Gesundheitstraining)
- Alterungsprozesse aufhalten/verschieben
- Verbesserung/Erhaltung der beruflichen Belastungsverträglichkeit
- Optimierung der motorischen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination)
- Körperliche Wohlbefinden
- Soziale Kontaktsuche/Anerkennung durch motorische Betätigung
- Beitrag zur Selbstverwirklichung (Freude, Lust, Spaß, Vergnügen, Schönheitsideal).

Der Begriff Fitness wird auch häufig mit der Gesundheit gleichgesetzt (synonym). Alle möglichen Relationen, die diese beiden Begriffe haben, lassen sich in der Literatur belegen.

Nimmt man den *umfassenden Fitnessbegriff* und die Definition des Begriffes *Gesundheit* der Weltgesundheitsorganisation (WHO), **die Gesundheit als einen Zustand vollkommenen Wohlbefindens in physischer, psychischer und sozialer Hinsicht beschreibt**, dann werden die beiden Begriffe zu Synonyma.

Aufgabenstellung:

Was tust du für deine körperliche Fitness? Führe eine Woche ein Bewegungsprotokoll! Erstelle eine Tabelle und trage die Zeit ein, die du mit Bewegung (Gehen, Treppen steigen, Ballspiele etc.) verbracht hast. Registriere darüber hinaus die „fast bewegungslose“ Zeit!

Literatur:

Röthig, P. Sportwissenschaftliches Lexikon, Schorndorf: Verlag Karl Hofmann

Quelle: https://lehrerfortbildung-bw.de/u_mks/sport/gym/bp2004/fb2/07_bsp12/fitnessbegriff.pdf